

FRUTOS SECOS, de todo corazón

Son alimentos que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, facilitan el tránsito intestinal y actúan como antioxidantes

Los frutos secos viajan en el furgón de cola de los alimentos. Las estadísticas muestran que su peso en la dieta es, como mínimo, escaso. Su consumo en los países mediterráneos apenas alcanza los seis gramos por persona y día, una cifra que roza lo insignificante si se tiene en cuenta que un puñado representa entre 25 y 30 gramos. El principal motivo de su destierro culinario se cimienta en la creencia popular de que nueces, avellanas, pistachos y cualquier otro fruto seco contienen mucha grasa y, por tanto, muchas calorías. Y ya se sabe: a más calorías, más peso. Sin embargo, estudios y ensayos clínicos demuestran que hay una relación inversa entre el consumo de frutos secos y la ganancia de peso corporal. Incluso se cree, según una investigación desarrollada en 2007

por la Universidad de Navarra, que las personas que siguen una dieta mediterránea con alto contenido en frutos secos engordan menos que quienes no los ingieren. Lejos de contribuir al sobrepeso, los frutos secos son uno de los grupos de alimentos más completos. Aportan energía, proteínas, vitaminas, fibra y grasas saludables. Por eso, los expertos en salud y nutrición de EROSKI CONSUMER aconsejan incluirlos en la dieta de forma habitual y consumirlos de forma moderada, ya que renunciar a ellos supone decir adiós a un verdadero cóctel de energía para el cuerpo y a otras propiedades saludables de las que los frutos secos pueden presumir.

RECOMENDABLES PARA EL CORAZÓN. Los frutos secos son semillas pobres en agua y ricas en grasa -como la nuez, el anacardo, la almendra, la avellana, las pipas, y el cacahuete- o en hidratos de carbono -como la castaña y la bellota-. Aunque se relacionan con las frutas desecadas (pasas, orejones, o higos), poco tienen que ver con ellas ya que el perfil nutritivo de ambas es muy diferente. Estas últimas son calóricas por su contenido en azúcares, pero no en grasas.

Los frutos secos, y en particular las nueces, pueden ejercer un efecto preventivo de las enfermedades cardiovasculares, con la salvedad de los frutos secos salados, como las pipas, por su aporte de sodio. Son grasos, de eso no hay duda, pero su grasa es insaturada o, lo es que lo mismo, saludable. Por eso, su consumo habitual y moderado reduce los niveles de colesterol LDL (colesterol malo), aumenta el colesterol HDL (beneficioso) y protege frente al desarrollo de la arteriosclerosis. Se estima que consumir frutos secos 5 veces por semana reduce en un 51% el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

Estas propiedades pueden ser incluso mayores si los frutos secos se incorporan a una dieta equilibrada como sus-

titutos naturales de alimentos ricos en grasas saturadas como la mantequilla, lácteos enteros, embutidos y productos de bollería elaborados con mantequilla o peor aún, aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans).

Las proteínas que aportan son también de alto valor biológico. Combinados con otros alimentos (lácteos, cereales o legumbres), constituyen una de las principales fuentes de este nutriente. Sin embargo, los frutos secos, y particularmente los cacahuetes, pueden causar alergias. Además, aunque la grasa sea beneficiosa, las personas con problemas en la vesícula biliar y en el páncreas o con dificultad para la absorción de grasa no deben comer de manera habitual los frutos secos más grasos. La clasificación la encabezan los piñones (68% de materia grasa), las nueces (64%) y las avellanas (62%). Les siguen las almendras (54%) y pistachos (53%). Los menos grasos, y los únicos que ■■■



■ Consumir frutos secos 5 veces por semana reduce en un 51% el riesgo de sufrir un infarto de miocardio

■■■ bajan del 40% de grasa, son las castañas (2%).

ENERGÍA DE BOLSILLO. Por su alto valor energético, los frutos secos son aliados de deportistas y personas cuyo trabajo requiere una gran actividad física. Y no sólo eso. El contenido mineral de los frutos secos es superior al del resto de frutas. Sobresalen por su alto contenido en magnesio, fósforo, potasio, calcio y hierro, indispensables para un correcto desarrollo corporal y de la capacidad intelectual. Por ello están especialmente indicados para estudiantes y para adolescentes. Su aporte de oligoelementos como zinc y selenio constituye una potente acción antioxidante (son sustancias que protegen frente a los radicales libres, causantes del envejecimiento y de enfermedades como el cáncer). En cuanto a vitaminas, los frutos secos carecen en general de vitamina C pero constituyen una de las fuentes vegetales más abundantes en vitamina E, también de propiedades antioxidantes. Además, su contenido

relativamente elevado en fibra vegetal favorece el tránsito intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon. Eso sí, la digestión de los frutos secos es prolongada por su gran contenido en grasas. Con el fin de aumentar su digestibilidad, conviene comerlos crudos o poco tostados (no fritos), no ingerir más de 50 gramos y masticarlos bien.

MEJOR CRUDOS. No sólo es conveniente comer los frutos secos crudos porque se digieren mejor. Otro motivo de peso es que muchos de sus beneficios desaparecen cuando se consumen fritos, salados y, por lo general, envasados. De manera habitual, los frutos secos fritos no se venden a granel, como ocurre en el caso de los crudos, sino que se adquieren en el mercado ya envasados y sin especificar el origen de la grasa utilizada en la fritura, o simplemente se informa de los ingredientes con el término 'grasa vegetal'. Esta denominación puede confundir al consumidor, que lo relaciona con efectos beneficiosos sobre la salud por la

procedencia vegetal de la grasa. Sin embargo, el aceite empleado puede ser de coco o de palma, más económicos que otros aceites, pero con un alto contenido en grasas saturadas. Por tanto, no reúnen las propiedades cardiosaludables que ofrecen otros aceites como el de oliva o de semillas (girasol, maíz y soja). Para evitar efectos indeseados, conviene leer las etiquetas de los productos que se van a adquirir y escoger, si es posible, aquellos en los que se indique el tipo de aceite utilizado.

Además de fritos, los frutos secos también se ofertan tostados o salados. El inconveniente es que parte de la vitamina E se destruye durante el proceso de tueste. En el caso de los salados hay que tener en cuenta que su consumo ha de ser moderado si se siguen dietas controladas en sodio por problemas de hipertensión o retención de líquidos. ■



MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

Uno a Uno



NUEZ. Es el fruto seco más saludable para el corazón. Gran parte de las grasas que contiene son insaturadas, por lo que resulta idóneo para cuidar y fortalecer el sistema coronario. Además, la nuez aporta vitamina E, un antioxidante que ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro y ciertos tipos de cáncer. Es muy recomendable durante la menopausia.



AVELLANA. Sobresale por su aporte en fibra vegetal, por lo que se recomienda incluirla en la dieta de quienes padecen estreñimiento. La cantidad recomendada es de unos 25 gramos al día, cinco veces por semana. Las avellanas son también muy ricas en ácido oleico.



ALMENDRA. Es muy valiosa para las personas que sufren intolerancia a los productos lácteos, debido a su alto contenido en calcio. Así, se calcula que 100 gramos de almendras aportan el mismo calcio que un vaso de leche, aunque no hay que descuidar su elevado aporte energético. Su porcentaje de grasas insaturadas es similar al de la nuez y también es rica en vitamina E.



CASTAÑA. Su cantidad de grasa es similar a la de los cereales (alrededor del 2%) y, por tanto, muy inferior a la del resto de frutos secos (50%). Entre los nutrientes reguladores que contiene, destacan el potasio (500 mg/100 g) y los folatos. Estas propiedades, junto con un contenido en agua que supone casi la mitad de su peso, convierten a la castaña en uno de los frutos secos de menor contenido calórico. Por su moderado aporte energético, se puede consumir de manera controlada incluso en caso de sobrepeso y obesidad.



CACAHUETE. Aunque por origen se clasifica dentro de las legumbres, su composición nutritiva se asemeja más a la de los frutos secos. El cacahuete o mani contiene principalmente ácido oleico (grasa monoinsaturada) y una proporción importante de ácidos grasos poliinsaturados.



PISTACHO. Comparte con el resto de frutos las mismas propiedades saludables pero es uno de los que mayor cantidad de fibra aporta y también el más calórico, junto con el piñón, la nuez y la almendra. Su consumo regular reduce la presión arterial y combate la anemia. El pistacho es el sustituto perfecto de alimentos ricos en grasas como las palomitas de maíz, las patatas 'chips' y otros aperitivos menos saludables.



PIPA DE GIRASOL. La sal añadida es un inconveniente para las pipas de girasol. Siempre que sea posible, lo preferible es consumirlas sin sal y no deben tomarse "además de" la dieta habitual, sino en sustitución de otros alimentos o aperitivos más grasos.



PIÑÓN. Se trata del fruto seco más rico en grasa. Esta particular composición hace que se enrancie rápidamente, y más aún en presencia de oxígeno (aire), luz y altas temperaturas.



ANACARDO. Las semillas se comen tostadas, y son muy ricas en magnesio.